

PSA En Buena Salud: Desorden Temporal Afectivo (SAD Por Sus Siglas En Ingles)

QUÉ ES EL DESORDEN TEMPORAL AFECTIVO?

El desorden temporal afectivo es una forma de depresión también conocida como SAD, o como depresión temporal o depresión de invierno. La gente que tiene SAD experimenta cambios en su genio y síntomas como los de depresión. Los síntomas usualmente ocurren durante los meses de otoño e invierno cuando hay menos luz solar, y usualmente mejoran con la llegada de la primavera. Los meses más difíciles para las personas con SAD en los Estados Unidos tienden a ser Enero y Febrero. Aunque es menos común, algunas personas experimentan SAD en el verano.

SAD es más que una simple "tristeza de invierno." Los síntomas pueden ser angustiosos y abrumadores y pueden interferir con el funcionamiento diario. Sin embargo, puede ser tratado. Es más común entre mujeres que entre hombres.

SAD ha sido vinculado con un imbalance bioquímico en el cerebro incitado por menos horas de luz en el día y menos luz solar en el invierno. A medida que las estaciones cambian, las personas experimentan un cambio en su reloj biológico interno o ritmo circadiano que puede causar que se desequilibre con su horario diario.

SÍNTOMAS:

Los síntomas comunes de SAD incluyen fatiga, incluso cuando duerme demasiado, y aumento de peso asociado con comer demasiado y tener deseos de consumir carbohidratos. Los síntomas de SAD pueden variar de leve a severos:

- Sentimiento de tristeza o ánimo depresivo
- Pérdida marcada de interés o placer en actividades que en algún momento disfrutó
- Cambios en apetito; usualmente comer más, deseos de carbohidratos
- Cambios en su dormir, usualmente dormir demasiado
- Pérdida de energía o aumento de fatiga a pesar de aumentar las horas de sueño
- Aumento en actividad inquieta (por ejemplo, retorcerse las manos o marcar el paso) o movimientos y habla lentos
- Sentirse que no vale nada o culpable
- Problemas concentrándose o tomando decisiones
- Pensamientos de muerte o suicidio o intentos de suicidio

SAD puede iniciar a cualquier edad, pero típicamente empieza cuando la persona tiene entre 18 y 30 años de edad.

TRATAMIENTO:

SAD puede ser tratado efectivamente de varias maneras, incluyendo terapia de luz, medicinas antidepresivas, terapia de conversación o alguna combinación de estas. Aunque los síntomas generalmente mejorarán por sí solos con el cambio de la temporada, los síntomas pueden mejorar rápidamente con tratamiento. La terapia de luz involucra sentarse frente de una caja de luz terapéutica que emite luz muy brillante (y filtra los rayos ultravioleta dañinos (UV)). Usualmente requiere 20 minutos o más al día, típicamente a primeras hora en la mañana, durante el invierno. La mayoría de las personas ven mejoras gracias a la terapia de luz entre una o dos semanas de empezar el tratamiento. Para mantener los beneficios y prevenir una recaída, usualmente se continúa el tratamiento durante el invierno. Debido al regreso anticipado de los síntomas tarde en el otoño, algunas personas pueden iniciar la terapia de luz temprano en el otoño para prevenir los síntomas.

La terapia de conversación, particularmente terapia de comportamiento cognitivo, puede tratar efectivamente SAD. Inhibidores selectivos de recaptación de serotonina (SSRIs, por sus siglas en Inglés) son el tipo de antidepresivo usado más comúnmente para tratar SAD.

Para algunas personas, el aumento de la exposición a la luz solar puede ayudar a mejorar los síntomas de SAD. Por ejemplo, pasar tiempo afuera o arreglar su casa u oficina para que pueda estar expuesto a una ventana durante el día. Cuidando su salud y bienestar general también puede ayudar. Ejercicio regular, comer saludable, dormir lo suficiente, mantenerse activo y conectado, participar en actividades de grupo, y reunirse con amigos y familia puede ayudar.

Si usted siente que tiene síntomas de SAD, busque la ayuda de un profesional médico entrenado. Tal como con otras formas de depresión, es importante asegurarse que no haya otra condición médica causando los síntomas. SAD puede ser mal-diagnosticada como hipotiroidismo, hipoglicemia, mononucleosis infecciosa, y otras infecciones virales, así que una evaluación apropiada es clave. Un profesional de la salud mental puede diagnosticar la condición y discutir opciones de terapia. Con el tratamiento correcto SAD puede ser una condición manejable.

Si usted siente que la depresión es severa o si usted está experimentando pensamientos suicidas, consulte con un doctor inmediatamente o busque ayuda en la sala de emergencias más cercana. La Línea de Vida y Prevención de Suicidio, [National Suicide Prevention Lifeline](https://www.nimh.nih.gov/health/topics/suicidal-thoughts-and-actions/index.shtml) es, – 800-273-TALK (8255).